సాక్షి గుంటూరు

ఆదివారం ♦ 10 ♦ మార్చి ♦ 2024



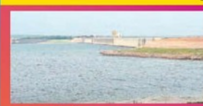
మహాకాళేశ్వరుడికి అభిషేకం

ఫిరంగిపురం: ఫిరంగిపురం మండలం వేమవరంలో కోటిఒక్కలింగాల క్షేత్రంలో శనివారం తెల్లవారుజామున మహాకాళేశ్వరుడికి విశేష అభిషేకాలు నిర్వహించారు.



వైభవంగా కల్యాణం

సత్తెనపల్లి: పట్టణంలోని అచ్చంపేట రోడ్డులో ఉన్న దుర్గా అన్నపూర్ణ సమేత కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో శుక్రవారం రాత్రి శాంతి కల్యాణం వైభవంగా నిర్వహించారు.



సాగర్ నీటిమట్టం

విజయపురిసౌత్: నాగార్జున సాగర్ జలాశయ నీటిమట్టం శనివారం 514.40 అడుగుల వద్ద ఉంది. ఎస్ఎల్‌బీసీకి 1,350 క్యూసెక్కులు విడుదలవుతోంది.

న్యూస్‌రీల్

వైభవంగా త్రికోటేశ్వరుని లింగోద్భవ పూజలు



నరసరావుపేటరూరల్: కోటప్పకొండ త్రికోటేశ్వరస్వామి వారికి లింగోద్భవ పూజలు వైభవంగా నిర్వహించారు. మహాశివరాత్రిని పురస్కరించుకొని శుక్రవారం రాత్రి 12గంటల నుంచి పూజలు ప్రారంభమయ్యాయి. విశేష ద్రవ్యాలు, పంచామృతాలు, విశేష ఫలాలతో నిర్వహించిన అభిషేకాల్లో ఆలయ వంశపారంపర్య ధర్మకర్త రామకృష్ణ కొండలరావు కుటుంబసభ్యులు పాల్గొన్నారు. ఆలయ ఉప ప్రధాన అర్చకులు కిరణ్‌కుమార్ ఆధ్వర్యంలో శాస్త్రోక్తంగా పూజలు నిర్వహించారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో స్వామివారి లింగోద్భవ పూజలను తిలకించారు. తెల్లవారుజామున 3గంటల వరకు పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ ఈవో జి.శ్రీనివాసరెడ్డి, ట్రస్ట్‌బోర్డు సభ్యులు, పలువురు అధికారులు పూజల్లో పాల్గొన్నారు.

18 నుంచి ఉచిత శిక్షణ

గుంటూరురూరల్: గుంటూరు నగర శివారులోని లాంఫాంలో ఉన్న కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం(కె.వి.కె)లో నిరుద్యోగ యువతీ యువకుల కోసం పండ్లు, కూరగాయలతో విలువ ఆధారిత పదార్థాల తయారీ తదితర విషయాలపై శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఈనెల 18 నుంచి 23వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్నట్లు కె.వి.కె. శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎం.దీప శనివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఉచిత శిక్షణ కార్యక్రమం వారం రోజులపాటు ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకూ జరుగుతుందని తెలిపారు. శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న వారికి సర్టిఫికెట్లు అందజేస్తారన్నారు. ఆసక్తిగల అభ్యర్థులు ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటలలోపు 9989051559 నంబర్‌కు ఈనెల 16వ తేదీలోగా ఫోన్‌చేసి వివరాలు తెలుసుకుని తమ పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలన్నారు.

13న ప్రధాని మోదీతో వర్చువల్ సమావేశం

నెహ్రూనగర్(గుంటూరుఈస్ట్): సామాజిక న్యాయ మంత్రిత్వ శాఖ ద్వారా ప్రధానమంత్రి సూరజ్ ప్రోగ్రాం కింద లబ్ధి పొందిన లబ్ధిదారులతో ఈనెల 13న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ వర్చువల్ విధానంలో ముఖాముఖిగా సమావేశమవుతారని షెడ్యూల్ కులాల సేవా సహకార సంఘం లిమిటెడ్ (ఎస్సీ కార్పొరేషన్) ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ టి ప్రేమకుమారి శనివారం ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఎన్ఎస్ఎఫ్‌డీసీ, ఎన్ఎస్‌కెఎఫ్‌డీసీ, ఎన్‌టీసీఎఫ్‌డీసీ, ఆర్థిక సంస్థల ద్వారా లబ్ది పొందిన లబ్ధిదారులతో 13న జిల్లా కలెక్టర్ ఎం వేణుగోపాల్‌రెడ్డి అధ్యక్షతన కలెక్టరేట్‌లోని ఎస్ఆర్ శంకరన్ మీటింగ్ హాలులో జరుగుతుందన్నారు.

12న రైల్వే కోచ్ రెస్టారెంట్ జాతికి అంకితం

గుంటూరు మెడికల్: రైల్వే అభివృద్ధిలో భాగంగా గుంటూరు రైల్వేస్టేషన్‌లో పశ్చిమ వైపు నిర్మాణం చేసిన రైల్వే కోచ్ రెస్టారెంట్‌ను 24 గంటలూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేలా ఏర్పాటు చేశామని బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు వనమా నరేంద్రకుమార్ తెలిపారు. ప్రధాని నరేంద్రమోదీ ఈనెల 12న వర్చువల్‌గా రైల్వే కోచ్ రెస్టారెంట్‌ను ప్రారంభించి జాతికి అంకితం చేస్తారన్నారు. కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి పాల్గొంటారని వెల్లడించారు. రైల్వే అభివృద్ధి మోదీ హయాంలోనే జరుగుతోందని, చిన్న చిన్న రైల్వేస్టేషన్‌లను సైతం అభివృద్ధి చేశారని తెలిపారు.

నిమ్మకాయల ధరలు

తెనాలిటౌన్: గుంటూరు జిల్లా తెనాలి మార్కెట్ యార్డులో శనివారం క్వింటా నిమ్మకాయలు కనిష్ట ధర రూ.6200, గరిష్ట ధర రూ.8000, మోడల్ ధర రూ.7100 వరకు పలికింది.

జైత్ర యాత్రకు సిద్ధం

- వైఎస్సార్ సీపీ నాల్గవ సిద్ధం సభకు భారీగా తరలి వెళ్లనున్న పార్టీ కార్యకర్తలు, నేతలు, అభిమానులు
- ఇప్పటికే సన్నాహక సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి దిశానిర్దేశం చేసిన ఎమ్మెల్యేలు, సమన్వయకర్తలు
- ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా నుంచి లక్షలాదిగా వెళ్లే అవకాశం
- పార్టీ ఏర్పాటు చేసిన వాహనాలతో పాటు సొంత వాహనాలు సిద్ధం చేసుకున్న అభిమానులు
- ఇప్పటికే జోష్ మీద ఉన్న క్యాడర్‌లో సీఎం జగన్ సందేశంతో మరింత పెరగనున్న ఉత్సాహం

నేడు దారులన్నీ బాపట్ల జిల్లా పి.గుడిపాడు వైపే..



బాపట్ల జిల్లా అద్దంకి నియోజకవర్గం మేదరమెట్ల సమీపంలో సిద్ధం సభా వేదిక

సాక్షి ప్రతినిధి, గుంటూరు, సాక్షి, నరసరావుపేట: సిద్ధం... ఈ మాట వింటేనే వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు సమరోత్సాహంతో ఎన్నికల యుద్ధానికి కదం తొక్కుతున్నారు.. మరోవైపు ఈ సభలకు వస్తున్న ప్రతిస్పందన చూసి ప్రతిపక్ష నేతలు మాత్రం ఓటమి భయంతో వణికిపోతున్నారు. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సిద్ధం పేరిట ఇప్పటికే మూడు సభలు నిర్వహించి గడచిన నాలుగేళ్ల పది నెలల కాలంలో ప్రజలకు చేసిన మేలును వివరించడంతో పాటు ప్రజలకోసం పనిచేస్తున్న ప్రజా ప్రభుత్వంపై ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న మూకుమ్మడి కుట్రను వివరిస్తున్నారు. అందులో భాగంగా నేడు చివరి సిద్ధం సభ బాపట్ల జిల్లా మేదరమెట్ల సమీపంలోని పి.గుడిపాడులో జరగనుంది. ఇందులో పల్నాడు, గుంటూరు, బాపట్ల, ఒంగోలు, నెల్లూరు జిల్లాల నుంచి పెద్దఎత్తున పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు, సామాన్య ప్రజలు హాజరుకానున్నారు. చరిత్రలో నిలిచేపోయే ఈ సభలో పాల్గొనాలని పల్నాడు జిల్లా ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్నారు. జననేత సందేశం వినాలని ఆత్రుతతో ఉన్నారు. సీఎం వైఎస్ జగన్ ప్రసంగాన్ని ప్రతి ఇంటికీ చేర్చి మరోసారి వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వం ఏర్పడేలా చూడటమే లక్ష్యంగా నేడు వీరు సిద్ధం సభకు వెళ్లనున్నారు.

- గుంటూరు జిల్లాలో గుంటూరు పశ్చిమ నుంచి మంత్రి విడదల రజని, తూర్పు నుంచి నూరి ఫాతిమా, తాడికొండ నుంచి మేకతోటి సుచరిత, ప్రత్తిపాడు నుంచి బలసాని కిరణ్‌కుమార్, తెనాలి నుంచి అన్నాబత్తుని శివకుమార్, మంగళగిరి నుంచి ఎమ్మెల్యే ఆర్కే, సమన్వయకర్త మురుగుడు లావణ్య, పొన్నూరు నుంచి అంబటి మురళీకృష్ణ, గుంటూరు ఎంపీ అభ్యర్థి కిలారు రోశయ్య నేతృత్వంలో జన సమీకరణకు సన్నాహాలు పూర్తి అయ్యాయి. ఇప్పటికే వాహనాలు సిద్ధం చేశారు.
- పల్నాడు జిల్లాలో సత్తెనపల్లిలో మంత్రి అంబటి రాంబాబు, మాచర్ల నుంచి ప్రభుత్వ విప్ పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, గురజాల నుంచి ఎమ్మెల్యే కాసు మహేష్‌రెడ్డి, నరసరావుపేట నుంచి ఎమ్మెల్యే గోపిరెడ్డి శ్రీనివాసరెడ్డి, పెదకూరపాడు నుంచి ఎమ్మెల్యే నంబూరు శంకరరావు, వినుకొండ నుంచి ఎమ్మెల్యే బొల్లా బ్రహ్మనాయుడు, చిలకలూరిపేట నుంచి సమన్వయకర్త మల్లెల రాజేష్ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో శ్రేణులు పెద్ద ఎత్తున సభకు తరలి వెళ్లడానికి సన్నద్ధం అవుతున్నారు.
- బాపట్ల జిల్లాలో బాపట్ల నుంచి ఎమ్మెల్యే కోన రఘుపతి, అద్దంకి నుంచి సమన్వయకర్త పానెం చిన హనిమిరెడ్డి, రేపల్లె నుంచి సమన్వయకర్త ఈవూరి గణేష్, ఎంపీ మోపిదేవి వెంకట రమణారావు, చీరాల నుంచి ఎమ్మెల్యే కరణం బలరాం, సమన్వయకర్త వెంకటేష్, పర్చూరు నుంచి సమన్వయకర్త ఎడం బాలాజీ, వేమూరు నుంచి సమన్వయకర్త వరికూటి అశోక్‌బాబు నేతృత్వంలో శ్రేణులు కదం తొక్కనున్నాయి.



భద్రతా ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షిస్తున్న సీఎం ప్రోగ్రామ్స్ కో-ఆర్డినేటర్ తలశిల, రేంజ్ ఐజీ పాలరాజు, ఎస్పీ వకుల్ జిందాల్

సొంత వాహనాల్లో ప్రయాణం

పల్నాడు జిల్లాలోని ఏడు నియోజకవర్గాలలోని ఎమ్మెల్యేలు, నియోజకవర్గ సమన్వయకర్తలు ఇప్పటికే పలు మార్లు సిద్ధం సభ సన్నాహక సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి భారీ సంఖ్యలో ప్రజలు సభకు వెళ్లేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. వైఎస్సార్ సీపీ అభిమానుల కోరిక మేరకు సభకు వెళ్లేందుకు పెద్ద సంఖ్యలో వాహనాలు ఏర్పాటు చేశారు. మరికొంత మంది కార్యకర్తలు తాము సొంతగా వాహనాలు ఏర్పాటు చేసుకొని సభకు వెళ్లనున్నారు. వీటితో నేడు దారులన్నీ సిద్ధం సభ వైపునకు మళ్లాయి. ఇప్పటికే మంచి జోష్ మీద ఉన్న వైఎస్సార్ సీపీ క్యాడర్ నేడు సిద్ధం సభ వేదికగా సీఎం వైఎస్ జగన్ ఇచ్చే సందేశంతో మరింత పెరిగిన ఉత్సాహంతో రానున్న ఎన్నికల్లో పని చేసి, పార్టీ అఖండ విజయానికి కృషి చేయనున్నారు.



వేదిక వద్ద ఎమ్మెల్యే కరణం బలరాం, తలశిల, యెనుముల, మాదిరెడ్డి తదితరులు



ట్రాఫిక్ మళ్లింపు ఇలా..

నగరంపాలెం: బాపట్ల జిల్లా కొరిశపాడు మండలంలో ఆదివారం జరగనున్న 'సిద్ధం' సభకు సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి హాజరుకానున్నారు. సభకు ప్రజలు భారీగా తరలిరానున్నారు. అటుగా రాకపోకలు సాగించే ప్రయాణికులు/ వాహనచోదకులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా వాహనాలను దారి మళ్లించినట్లు జిల్లా ఎస్పీ తుషార్ డూడీ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

ఇలా వెళ్లాలి..

- విజయవాడ, గుంటూరు నుంచి జాతీయ రహదారిపై ఒంగోలు, చెన్నై వైపు వెళ్లే వాహనాలు బుడంపాడు అడ్డరోడ్ మీదగా పొన్నూరు, బాపట్ల, చీరాల, త్రోవగుంట వైపుగా వెళ్లాలి.
- గుంటూరు నగరం నుంచి ఒంగోలు వెళ్లే వాహనాలు ఏటుకూరు జంక్షన్ నుంచి ప్రత్తిపాడు, పర్చూరు, ఇంకొల్లు, నాగులుప్పలపాడు, త్రోవగుంట వైపు వెళ్లాలి.
- గుంటూరు నుంచి నరసరావుపేట మీదుగా ఒంగోలు వెళ్లే వాహనాలు చుట్టుగుంట, పేరేచర్ల, ఫిరంగిపురం, నరసరావుపేట, సంతమాగులూరు అడ్డరోడ్డు జంక్షన్, అద్దంకి, మేదరమెట్ల మీదుగా వెళ్లాలి.
- 16వ నంబర్ జాతీయ రహదారిపై బొల్లాపల్లి టోల్ ప్లాజా నుంచి బొల్లాపల్లి, మేదరమెట్ల వరకు ఎటువంటి వాహనాలకు అనుమతిలేదు. సిద్ధం సభ వాహనాలకు మాత్రమే అనుమతి. ఆదివారం ఉదయం 6 గంటల నుంచి వాహనాల దారి మళ్లింపు అమల్లోకి వస్తోందని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు.

చూచిన కనులదే భాగ్యము



కళ్యాణోత్సవానికి హాజరైన భక్తజనం

వైభవంగా అమరేశ్వరుని కల్యాణం

అమరావతి: ప్రముఖ శైవక్షేత్రమైన అమరారామ క్షేత్రంలో వేం చేసియున్న బాలచా ముండికా సమేత అమరేశ్వరస్వామి వారి కల్యాణోత్సవం శుక్రవారం రాత్రి అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. మహాశివరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలలో భాగంగా మాఘశుద్ధ చతుర్దశి నాడు కల్యాణోత్సవం నిర్వహించారు. తొలుత శుక్రవారం రాత్రి స్వామివారికి లింగోద్భవ కాలంలో మహాన్యాసపూర్వక ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం, రాత్రి రెండుగంటకు స్వామి వారికి, అమ్మవారికి ఎదుర్కోల మహోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. అనంతరం నిర్వహించిన స్వామి వారి కల్యాణోత్సవంలో విఘ్నేశ్వరపూజ, కన్యాదానం, మాంగళ్యధారణ, తలంబ్రాలు క్రతువులను శాస్త్రోక్తంగా జరిపించారు. కల్యాణోత్సవానికి ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక వ్యాసరచయిత పీసపాటి నాగేశ్వరశర్మ వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరించి స్వామి వారి కల్యాణోత్సవాన్ని సామాన్యభక్తులకు స్వామివారి కల్యాణోత్సవ విశిష్టతను వివరించారు. కల్యాణోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆలయ అనువంశిక ధర్మకర్త, పాలక మండలి చైర్మన్ రాజా వాసిరెడ్డి మురళీకృష్ణ ప్రసాద్ దంపతులు స్వామి వారికి పట్టు వస్త్రాలను, తలంబ్రాలను సమర్పించారు. ఉపవాసంతో పాటుగా జాగరణ చేసే భక్తుల కోసం దేవాలయాధికారులు ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి. వివిధ భక్త బృందాలు నిర్వహించిన భజన కార్యక్రమాలు భక్తులను ఆకట్టుకున్నాయి. జాగరణ సందర్భంగా ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా సీఐ ఎ.వి బ్రహ్మం బందోబస్తు నిర్వహించారు.



తలంబ్రాలు పోస్తున్న దృశ్యం

ఉత్సవమూర్తుల ఊరేగింపు

బాల చాముండికా సమేత అమరేశ్వరస్వామి కల్యాణ మహోత్సవంలో భాగంగా శనివారం ఉదయం నంది, చిలుక, చిన్న రథంపై కల్యాణమూర్తులను వైభవోపేతంగా ఊరేగించారు. తొలుత కల్యాణ వేదికపై నుంచి కల్యాణమూర్తులను అమ్మవార్లను, స్వామి వారిని వాహనాలపై అలంకరించి గ్రామోత్సవాన్ని ప్రారంభించారు. అమరావతి ప్రధాన పురవీధులలోబాజా భజంత్రీలతో ఎంతో వైభవంగా నిర్వహించిన ఈ ఉత్సవంలో భక్తులు స్వామివారికి ఎదురేగి వార్లు పోసి హారతులిచ్చి పూజలు నిర్వహించారు. ఉత్సవంలో ఆలయ అర్చకులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నేడు అమరేశ్వరుని దివ్య రథోత్సవం

అమరావతి అమరేశ్వరుని మహాశివరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలలో భాగంగా ఆదివారం సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు ఉభయదేవేరులతో కూడిన అమరేశ్వరునికి దివ్య రథోత్సవం నిర్వహించటానికి అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు దేవాలయ కార్యనిర్వాహణాధికారి వేమూరి గోపినాథశర్మ శనివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

సంక్షేమ రాజ్యం జగన్‌తోనే సాధ్యం

- రాజ్యసభ సభ్యులు ఆళ్ల అయోధ్య రామిరెడ్డి
- పెదకాకానిలో ఎంపీ నిధులు రూ.5 కోట్లతో నిర్మించిన అభివృద్ధి పనులకు ప్రారంభం
- వెనిగండ్లలో రూ.70 లక్షలతో నిర్మించిన సీసీ రోడ్లు ప్రారంభం
- పెదకాకానిలో మహానేత వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి కాంస్య విగ్రహావిష్కరణ



మహానేత డాక్టర్ వైఎస్సార్ విగ్రహ శిలాఫలకం వద్ద రాజ్యసభ సభ్యులు ఆళ్ల అయోధ్య రామిరెడ్డి, పొన్నూరు ఎమ్మెల్యే కిలారి రోశయ్య, సమన్వయకర్త అంబటి మురళీకృష్ణ

పెదకాకాని: రాష్ట్రంలో సంక్షేమ స్వరాజ్యం కొనసాగాలంటే వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మళ్లీ అధికారంలోకి రావాలని రాజ్యసభ సభ్యులు ఆళ్ల అయోధ్య రామిరెడ్డి అన్నారు. మండల కేంద్రమైన పెదకాకాని గ్రామంలో ఎంపీ నిధులు రూ.5 కోట్లతో నిర్మించిన సీసీ రోడ్లు, డివైడర్ నిర్మాణం, మంచినీటి చెరువు చుట్టూ వాకింగ్ ట్రాక్, ఫెన్సింగ్, సీసీ డ్రెయిన్‌ల ప్రారంభం.. హిందూ, ముస్లిం, ఎస్సీల స్మశాన వాటికల అభివృద్ధి పనులు, రాంకీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్మించిన వాకింగ్ ట్రాక్‌లో మొక్కల ఏర్పాటు పనులకు శనివారం ప్రారంభోత్సవం చేశారు. అలానే వెనిగండ్ల గ్రామంలో రూ.70 లక్షలతో నిర్మించిన సీసీ రోడ్లకు ప్రారంభోత్సవం చేశారు. పెదకాకాని శివాలయం రోడ్డుకు మాజీ సర్పంచి అపర భగీరథుడు ఆళ్ల దశరథ రామిరెడ్డి మార్గ్‌గా నామకరణ చేశారు. అనంతరం పెదకాకాని ప్రధానసెంటర్‌లో ఉన్న దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగసభకు గోళ్ల శ్యాం ముఖర్జీబాబు అధ్యక్షత వహించారు. ఎంపీ అయోధ్య రామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ అభివృద్ధి, సంక్షేమమే ధ్యేయంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పరిపాలన కొనసాగిస్తున్నారన్నారు. మేనిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీలను 99 శాతం నెరవేర్చిన ఘనత సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికే దక్కిందన్నారు. గుంటూరు ఎంపీ అభ్యర్థి కిలారి వెంకటరోశయ్యను, పొన్నూరు ఎమ్మెల్యేగా అంబటి మురళీకృష్ణను అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించి జగనన్నకు కానుకగా ఇవ్వాలన్నారు.



సభలో మాట్లాడుతున్న ఆళ్ల అయోధ్యరామిరెడ్డి

దశరథ రామిరెడ్డి మార్గ్‌గా నామకరణ అభినందనీయం: ఎమ్మెల్యే కిలారి

జన్మనిచ్చిన గ్రామానికి సేవ చేయాలని రూ.5 కోట్ల ఎంపీ నిధులతో శివాలయం రోడ్డును విస్తరించి సెంట్రల్ లైటింగ్ ఏర్పాటు చేసి మాజీ సర్పంచి ఆళ్ల దశరధరామిరెడ్డి మార్గ్‌గా నామకరణ చేయడం అభినందనీయమని ఎమ్మెల్యే కిలారి వెంకటరోశయ్య అన్నారు.

విద్య, వైద్యం ద్వారానే పేదరిక నిర్మూలన: అంబటి మురళీకృష్ణ

విద్య, వైద్యం ద్వారానే పేదరికం నిర్మూలించవచ్చని నమ్మి విద్యాభివృద్ధికి, వైద్య రంగానికి, వ్యవసాయ రంగానికి సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం జరిగిందని పొన్నూరు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త అంబటి మురళీకృష్ణ అన్నారు. ఫ్యాన్ గుర్తుకు ఓటువేసి, వైఎస్సార్ సీపీని అఖండ మెజారిటీతో గెలిపించాలని కోరారు. మంగళగిరి ఎమ్మెల్యే ఆళ్ల రామకృష్ణారెడ్డి, నియోజవర్గ పరిశీలకుడు అన్నాబత్తుని సదాశివరావు, ఎంపీపీ తుల్లిమిల్లి శ్రీనివాసరావు, జడ్పీటీసీ గోళ్ల జ్యోతి, ఎంపీటీసీలు షేక్ గుల్జార్, షేక్ షహనాజ్, మాతంగి నిర్మల, బంగారు మరియమ్మ, దంతాల శివపార్వతి, కోట శ్రీనివాసరావు, ఆలపాట రాఘవ, బుల్లా మోజేష్, ఎంఎస్ఎంఈ డైరెక్టర్ భీమవరపు విజయలక్ష్మి, కొంకి రామారావు, బందెల ఉదయ్‌శంకర్, ముడియాల మల్లికార్జునరెడ్డి, షేక్ నజీర్ అహ్మద్ పాల్గొన్నారు.

భారీగా రేషన్ బియ్యం స్వాధీనం



ప్రత్తిపాడు: మిల్లుల్లో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిల్వ చేసి, తరలిస్తున్న రేషన్ బియ్యాన్ని భారీ మొత్తంలో పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారులు సీజ్ చేసిన ఘటన మండలంలో చోటుచేసుకుంది. వివరాలు.. వట్టిచెరుకూరు మండలంలోని రైస్ మిల్లుల్లో పెద్ద ఎత్తున రేషన్ బియ్యాన్ని నిల్వ చేసి అక్రమ వ్యాపారం చేస్తున్నారంటూ జిల్లా పౌరసరఫరాలశాఖ అధికారులకు పక్కా సమాచారం అందింది. దీంతో జిల్లా పౌరసరఫరాల అధికారి పి.కోమలి, డెప్యూటీ తహసీల్దార్లు ఎం.పద్మజ, ఎ.శివశంకర్, పి.దుర్గారావు, ఐ.అనిల్ కుమార్ మండలంలో శుక్రవారం రాత్రి నుంచి శనివారం మధ్యాహ్నం వరకు తనిఖీలు చేశారు. చమళ్లమూడిలోని పద్మజ రైస్ మిల్లుకు చెందిన లారీలో ఎలాంటి బిల్లులు లేకుండా 300 క్వింటాళ్ల రేషన్ బియ్యంను రవాణా చేస్తుండటంతో లారీని నిలిపి తనిఖీలు చేశారు. అందులో ఉన్న బియ్యం ఉండటాన్ని గుర్తించి స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అదేవిధంగా అనంతవరప్పాడులోని శ్రీవల్లి రైస్ మిల్లుకు చెందిన లారీలో 250 క్వింటాళ్ల రేషన్ బియ్యాన్ని గుర్తించి స్వాధీన చేసుకున్నారు. అనుమానం వచ్చిన అధికారులు సంబంధిత రైస్ మిల్లులో తనిఖీలు చేయగా మరో 200 క్వింటాళ్ల రేషన్ బియ్యం నిల్వలను గుర్తించారు. దీంతో చమళ్లమూడి రైస్ మిల్లుల యజమాని కె.వెంకట సుబ్బారావు, అనంతవరప్పాడు రైస్‌మిల్ యజమానికి దివ్వెల హరీష్‌లపై 6-ఏతో పాటు క్రిమినల్ కేసులకు సిఫారసు చేసినట్లు కోమలి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కోమలి మాట్లాడుతూ మొత్తం 750 క్వింటాళ్ల రేషన్ బియ్యంతో పాటు రెండు లారీలు స్వాధీనం చేసుకున్నామని చెప్పారు. కార్డుదారులు రేషన్ బియ్యాన్ని వారు మాత్రమే వినియోగించుకోవాలని, ఇతరులకు విక్రయించడం చట్టరీత్యా నేరమని తెలిపారు. రేషన్ రైస్‌తో వ్యాపారం చేసేవారిని ఉపేక్షించబోమని, కఠిన చర్యలకు ఉపక్రమించడం జరుగుతుందని ఆమె వివరించారు.

సిద్ధం సభకు సర్వం సిద్ధం

- పార్టీ సమన్వయకర్త అంబటి మురళీకృష్ణ
- వందల సంఖ్యలో బస్సులు
- బుడంపాడు జంక్షన్ నుంచి ర్యాలీ



మాట్లాడుతున్న అంబటి మురళీకృష్ణ

పొన్నూరు: వైఎస్సార్ సీపీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నిర్వహించనున్న సిద్ధం సభను విజయవంతం చేయాలని పార్టీ పొన్నూరు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త అంబటి మురళీకృష్ణ పిలుపునిచ్చారు. బాపట్ల జిల్లా అద్దంకి నియోజకవర్గంలోని మేదరమెట్ల సమీపంలో నిర్వహించనున్న సభకు సన్నద్ధం కార్యక్రమాలను బుడంపాడు వద్ద శనివారం పరిశీలించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ భారీగా సభకు హాజరయ్యేందుకు నియోజకవర్గ ప్రజలు, కార్యకర్తలు సిద్ధమయ్యారని చెప్పారు. సభకు వెళ్లే బస్సులు బయలుదేరేందుకు ప్రధాన కేంద్రంగా చిలకలూరిపేటకు హైవేలోని బుడంపాడు జంక్షన్ వద్ద ఏర్పాటు చేశారు. ఉదయం 8 గంటలలోగా పొన్నూరు నియోజకవర్గంలోని పట్టణం, అన్ని గ్రామాల నుంచి బస్సులు అక్కడికి చేరుకుంటాయని వివరించారు. బస్సులో వెళ్లే కార్యకర్తలు, ప్రజలకు భోజనం, వాటర్ బాటిళ్లు, మజ్జిగ ప్యాకెట్లను అందజేయనున్నారు.

కార్యకర్తలు బాధ్యత తీసుకోవాలి..

ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి హాజరయ్యే సిద్ధం సభకు ప్రజలను తీసుకెళ్లే బాధ్యత కార్యకర్తలు, నాయకులు తీసుకోవాలని పార్టీ సమన్వయకర్త అంబటి మురళీకృష్ణ కోరారు. పొన్నూరు పట్టణంలోని పార్టీ కార్యాలయంలో సిద్ధం సభ ఏర్పాట్లపై నాయకులతో శనివారం సమావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం మురళీకృష్ణ మీడియాతో మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో ప్రజాదరణ కోల్పోయిన ధూళిపాళ్ల నరేంద్రకు వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించే అర్హత లేదని పేర్కొన్నారు. పాతికేళ్ల టీడీపీ పాలన అక్రమాలతోనే సాగిందని విమర్శించారు. సీఎం వైఎస్ జగన్ ప్రభుత్వంలో ప్రజలు ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నారని అన్నారు. ఆయన అందించిన సంక్షేమ పాలనను ప్రజలు మళ్లీ కోరుకుంటున్నారని తెలిపారు. రానున్న ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ సీపీని అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించేందుకు నియోజకవర్గ ప్రజలకు సిద్ధంగా ఉన్నారని వెల్లడించారు. సమావేశంలో జిల్లా ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు పెరికల కృష్ణమోహన్, జెడ్పీటీసీ సభ్యులు కర్లపూడి రమేష్, పార్టీ పట్టణ, రూరల్ అధ్యక్షుడు ఎంఏ మహమూద్, ఆదిశేషులు, జేసీఎస్ పట్టణ, రూరల్ కన్వీనర్లు సాంబశివరావు, వంశీ రెడ్డి, పార్టీ నాయకులు షేక్ నాజర్, వట్టిప్రోలు రంగారావు, జెడ్పీటీసీ మాజీ సభ్యుడు కోట శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

కనుల పండువగా నాగేశ్వరస్వామి కల్యాణోత్సవం

చేబ్రోలు: స్థానిక గంగా పార్వతి సమేత నాగేశ్వరస్వామి దేవస్థానంలో మహాశివరాత్రి సందర్భంగా లింగోద్భవ కాలంలో కల్యాణోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రత్యేక అలంకారంలో నాగేశ్వర స్వామి భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. కల్యాణోత్సవం అనంతరం శనివారం నంది వాహనంపై కల్యాణమూర్తులు భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. పురాతనమైన భారీ రథంపై గంగా పార్వతి సమేత నాగేశ్వరస్వాతి దివ్య రథోత్సవం చేబ్రోలులోని ప్రధాన రహదారుల్లో ఆదివారం సాయంత్రం 3గంటలకు జరుగుతుందని దేవదాయశాఖాధికారులు తెలిపారు.

క్వారీ బాలకోటేశ్వరునికి ప్రత్యేక పూజలు

మహాశివరాత్రి సందర్భంగా వడ్లమూడి క్వారీ బాలకోటేశ్వరస్వామికి శుక్రవారం రాత్రి లింగోద్భవ కాలంలో అర్చకులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. రాత్రి 12 గంటల తరువాత ప్రత్యేక అలంకారంలో స్వామి భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. క్వారీ తిరునాళ్ళలో భారీ విద్యుత్ ప్రభల కాంతులు వెలుగులు నింపాయి. జిల్లాలో కోటప్పకొండ తరువాత పేరుగాంచిన చేబ్రోలు మండలం వడ్లమూడి క్వారీ తిరునాళ్లకు ఈ ఏడాది వివిధ గ్రామాల నుంచి భారీ విద్యుత్ ప్రభలు తరలివచ్చాయి. నారాకోడూరు నుంచి ఆరు, గొడవర్రు, గుండవరం, వడ్లమూడి, చేబ్రోలు, సుద్దపల్లి గ్రామాల నుంచి బారీ విద్యుత్ ప్రభలు తరలివచ్చాయి.



ప్రత్యేకాలంకారంలో క్వారీ బాలకోటేశ్వరస్వామి



గంగా పార్వతీ సమేత నాగేశ్వరస్వామి

కారు బీభత్సం.. ఒకరి మృతి

మరొకరికి తీవ్ర గాయాలు



ప్రమాదం సృష్టించిన కారు



సునీత మృతదేహం

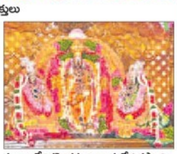
గుంటూరురూరల్: కారు బీభత్సం సృష్టించి రోడ్డు పక్కన నివసించే కూలీలపై దూసుకెళ్లింది. ఒకరు మృతి చెందగా మరొకరు తీవ్రగాయాలపాలయ్యారు. ఈ సంఘటన నల్లపాడు పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో శనివారం చోటుచేసుకుంది. నల్లపాడు పోలీస్‌స్టేషన్ పోలీసులు, స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కర్నూలుజిల్లా ఎమ్మిగనూరుకు చెందిన మల్లిపోగు సునీత(38), సందెపోగు లతలు తమ కుటుంబ సభ్యులతో కలసి కూలి పనులు చేసుకుని జీవించేందుకు రూరల్ మడలంలోని అడవితక్కెళ్లపాడు వద్ద రోడ్డుపక్కన చిన్నపాటి డేరాను వేసుకుని జీవిస్తున్నారు. రోజు కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఉదయం పనికి వెళ్లి తిరిగి ఇంటికి వచ్చారు. ఆరు బయట సునీత, లతలు బట్టలు ఉతుక్కుంటూ కూర్చున్నారు. ఇంతలో అతి వేగంతో వస్తున్న కారు వీరిపైకి దూసుకెళ్లింది. ప్రమాదంలో సునీత తీవ్రగాయాలతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా, లతకు తీవ్రగాయాలై రెండుకాళ్లు కోల్పోయినట్లు తెలిసింది. మితిమీరిన వేగంతో కారు నడుపుతున్న వ్యక్తి, కారులో ఉన్న ముగ్గురు యువకులు మైనర్‌లుగా తెలిసింది. నగర శివారుల్లో ఒక కళాశాలలో బీటెక్ చదివే విద్యార్థులు కారు తీసుకుని సరదాగా డ్రైవింగ్ నేర్చుకునేందుకు వచ్చినట్లు తెలిసింది. డ్రైవింగ్ తెలియని యువకులు మితిమీరిన వేగంతో కారు నడిపి కూలీల బతుకులను చిదిమేశారని స్థానికులు, కుటుంబ సభ్యులు వాపోయారు. ముగ్గురు యువకులు మత్తులో ఉన్నారని విశ్వసనీయ సమాచారం. పోలీసులు సంఘటనా స్థలికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం, క్షతగాత్రులను చికిత్స నిమిత్తం జీజీహెచ్‌కు తరలించారు. సంఘటనపై నల్లపాడు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

వైభవం.. కల్యాణోత్సవం

- పెదకాకాని శివాలయంలో అంగరంగ వైభవంగా శివపార్వతుల కల్యాణం
- తిలకించి పరవశించిన భక్తజనం



కల్యాణ వేడుకలను తిలకిస్తున్న భక్తులు



కల్యాణ వేదికపై భ్రమరాంబ మల్లేశ్వరస్వామి

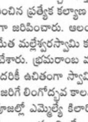
పెదకాకాని: ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం భ్రమరాంబ మల్లేశ్వరస్వామి దేవస్థానంలో స్వామివారి కల్యాణ మహోత్సవం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. మహా శివరాత్రి కల్యాణ బ్రహ్మోత్సవాలలో భాగంగా శుక్రవారం రాత్రి వేదమంత్రాల సాక్షిగా శాస్త్రోక్తంగా అర్చకులు, అధికారులు, భక్తులు ఎదుర్కోలోత్సవం జరిపించారు. ఆలయ డిప్యూటీ కమిషనర్ దాసర శ్రీరామ వరప్రసాదరావు, ధర్మకర్తల మండలి చైర్మన్ ఎ.శివశంకరరావుల పర్యవేక్షణలో వేలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తుల నడుమ రాత్రి 2 గంటలకు శోభాయమానంగా అలంకరించిన ప్రత్యేక కల్యాణ వేదికపై సాంప్రదాయబద్ధంగా కల్యాణ క్రతువు వైభవంగా జరిపించారు. ఆలయ అర్చకుల ఆధ్వర్యంలో జరిగిన గంగా భ్రమరాంబ సమేత మల్లేశ్వరస్వామి కల్యాణానికి పుల్లాభట్ల వెంకటేశ్వర్లు కల్యాణ వ్యాఖ్యానం చేశారు. భ్రమరాంబ మల్లేశ్వరస్వామివారి కల్యాణ వేడుకలు తిలకించిన భక్తులందరికీ ఉచితంగా స్వామివారి ప్రసాద కిట్ అందజేశారు. ముందుగా ఆలయంలో జరిగే లింగోద్భవ కాలమున స్వామివారికి ఏకాదశ ద్రవ్యాలతో జరిగే అభిషేక పూజల్లో ఎమ్మెల్యే కిలారి వెంకట రోశయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆయా ప్రాంతాల నుంచి వేలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తులు స్వామివారి కల్యాణం తిలకించి భక్తిపారవశ్యం పొందారు. ఉత్సవాల్లో భాగంగా శనివారం శ్రీ భ్రమరాంబ అమ్మవారు శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీదేవిగా భక్తులను అనుగ్రహించారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేకంగా కుంకుమపూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం నంది వాహనముపై గ్రామోత్సవము జరిగింది.

నేడు రథోత్సవం..

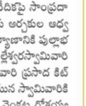
శివాలయంలో మహాశివరాత్రి కల్యాణ బ్రహ్మోత్సవాలను పురస్కరించుకుని ఆదివారం భ్రమరాంబ అమ్మవారు అన్నపూర్ణాదేవిగా భక్తులను అనుగ్రహిస్తారు. సాయంతం 4 గంటలకు రథోత్సవాన్ని అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఆలయ డీసీ దాసర శ్రీరామ వరప్రసాదరావు తెలిపారు. మేళతాళాలు, కోలాట భజన, హరియాణా అఘోరాల డాన్సలతో రథోత్సవం నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగిందని డీసీ వివరించారు.

కాలువలో పడి ఇద్దరు మృతి

- బైక్ అదుపు తప్పి ఘటన
- విషాదంలో తక్కెళ్లపాడు



షేక్ నాగూర్ వలి



కొచ్చర్ల అనిల్ కుమార్

పెదకాకాని: బైక్ అదుపు తప్పి ఇద్దరు యువకులు మృతి చెందిన ఘటన తక్కెళ్లపాడు సమీపంలో చోటుచేసుకుంది. వివరాలు.. పెదకాకాని మండలంలోని తక్కెళ్లపాడు గ్రామానికి చెందిన ఆర్‌ఎంపీ షేక్ నాగూర్ వలి, కూలీ పనులు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్న కొచ్చర్ల అనిల్‌కుమార్ స్నేహితులు. ఇద్దరూ శుక్రవారం మధ్యాహ్నం గుంటూరు వెళ్లారు. రాత్రి తిరిగి తక్కెళ్లపాడు బయలు దేరారు. వారు ప్రయాణిస్తున్న గ్రామ సమీపంలోకి చేరుకునే సరికి వారు ప్రయాణిస్తున్న బైక్ అదుపుతప్పి ఎన్‌టీఆర్ మానస సరోవరం పక్కనే ఉన్న కాలువలో పడిపోయారు. శనివారం ఉదయం అటువైపుగా వెళుతున్న వారు కాలువలో తేలి ఉన్న షేక్ నాగూర్‌వలి మృత దేహాన్ని గుర్తించి కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం ఇచ్చారు. వారు ఆ ప్రాంతానికి చేరుకుని వెతకగా కొచ్చర్ల అనిల్‌కుమార్ మృతదేహం కూడా లభ్యమైంది. ఘటనా స్థలానికి పెదకాకాని పోలీసులు చేరుకుని షేక్ నాగూర్‌వలి(30), కొచ్చర్ల అనిల్‌కుమార్(30) మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం గుంటూరు మార్చురీకి తరలించారు. షేక్ నాగూర్ వలికి భార్య, కుమార్తె ఉండగా అనిల్‌కుమార్‌కు ఇంకా వివాహం కాలేదు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పెదకాకాని సీఐ కె.వీరాస్వామి తెలిపారు.

వైరల్



డ్రోన్ దీదీ

హరియాణాకు చెందిన షర్మిల యాదవ్ పెద్ద చదువులు చదువుకోవాలని కల కన్నది. అయితే ఇంటర్మీడియేట్ పూర్తికాగానే 'ఇక చాలు' అన్నారు తల్లిదండ్రులు. పెళ్లి అయిన తరువాత కుటుంబ బాధ్యతల్లో తలమునకలైనప్పటికీ షర్మిలకు చదువుపై ఉన్న ఇష్టం మాత్రం పోలేదు. 'డ్రోన్ సిస్టర్' ప్రోగ్రాంలో భాగంగా మహిళలకు డ్రోన్ పైలట్ ట్రైనింగ్ ఇస్తున్నారని తెలుసుకున్న షర్మిల ట్రైనింగ్ కోర్సులో చేరింది. ఫస్ట్ టెస్ట్‌లో ఫెయిల్ అయింది. ఆ సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు 'మరో ప్రయత్నం చెయ్యి' అని ప్రోత్సహించారు. సెకండ్ టైమ్ టెస్ట్ పాస్ అయిన షర్మిల ఇప్పుడు సర్టిఫైడ్ డ్రోన్ పైలట్‌గా గుర్తింపు పొందింది. ఎలాంటి టెక్నికల్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ లేకపోయినా మాస్టరింగ్ కంట్రోల్స్, హైట్ అండ్ స్పీడ్ రీడింగ్, స్మూత్ టేక్-ఆఫ్, ల్యాండింగ్స్...మొదలైన సాంకేతిక విషయాలపై అవగాహన ఏర్పర్చుకుంది. ఇప్పుడు ఆమెను అందరూ 'డ్రోన్ దీదీ' అని పిలుస్తున్నారు. వ్యవసాయానికి సంబంధించిన పనుల్లో డ్రోన్ పైలట్‌గా చేతి నిండా పనితో మంచి ఆదాయన్ని అర్జిస్తోంది. వ్యవసాయ భూముల్లో షర్మిల యాదవ్ డ్రోన్ ఆపరేట్ చేస్తున్న వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి.

ఈ కార్యక్రమాన్ని మీకు సమర్పిస్తున్నవారు...

యూట్యూబ్ 'సిల్వర్ ప్లే బటన్'ను సొంతం చేసుకోవడం అనేది అంత వీజీ కాదు. లక్ష మంది సబ్‌స్క్రైబర్‌లు ఉన్న కంటెంట్ క్రియేటర్‌లకు యూట్యూబ్ ప్రతిష్ఠాత్మకమైన సిల్వర్ ప్లే బటన్ సొంతం అవుతుంది. అయితే పాకిస్థాన్‌లోని గిల్గిత్-బల్టిస్థాన్ ప్రాంతంలోని ఖప్లూ నగరానికి చెందిన మహ్మద్ సిరాజ్ అనే పిల్లాడు మాత్రం తన యూట్యూబ్ చానల్ 'సిరాజీ విలేజ్ వ్లోగ్స్'తో 'సిల్వర్ ప్లే బటన్'ను అవలీలగా సాధించాడు. సిరాజ్ చానల్‌కు లక్షమంది సబ్‌స్క్రైబర్‌లు ఉన్నారు. చెల్లి ముస్కాన్ ఇతర కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సిరాజ్ చేసిన వీడియోలు పాపులర్ అయ్యాయి. యూట్యూబ్ సిల్వర్ ప్లే బటన్‌ను సిరాజ్ అన్‌బాక్సింగ్ చేస్తున్న వీడియో సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో వైరల్ అయింది.



ఏ డే ఇన్ మై లైఫ్...



గూగుల్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ సలోని రకోలియా 'ఏ డే ఇన్ మై లైఫ్ ఎట్ గూగుల్' కాప్షన్‌తో పోస్ట్ చేసిన వీడియో 2.4 మిలియన్‌ల వ్యూస్‌ను దక్కించుకుంది. ఉదయం ఇంటి నుంచి బయలుదేరడం నుంచి గూగుల్ ఆఫీసులోకి అడుగు పెట్టడం, చెక్ అప్‌డేట్స్, బ్రేక్ ఫాస్ట్, ప్లాన్ ఫర్ ది డే అండ్ వర్క్, గెట్ సమ్ వాటర్ అండ్ స్నాక్స్, కోడ్ అండ్ అటెండింగ్ మీటింగ్స్, కొద్ది సమయం పుస్తకం చదవడం, టేబుల్ టెన్నిస్ ఆడడం, వర్క్ చేస్తూ స్నాక్స్, కాఫీ ఆస్వాదించడం. వర్క్‌కోడ్, డిజైన్, డిస్కస్, మ్యూజిక్ రూమ్‌లో కొద్దిసేపు గడపడం, జిమ్‌లో కొద్దిసేపు ఎక్సర్‌సైజ్, కోడింగ్ సెషన్‌లు, సాయంత్రం ఆఫీసు నుంచి తిరిగి ఇంటికి వెళ్లడం...ఇలాంటి దృశ్యాలెన్నో ఈ వీడియోలో కనిపిస్తాయి. ఆఫీస్ జిమ్‌లో క్విక్ వర్క్‌వుట్ సెషన్‌లాంటి వెల్-టైమ్‌డ్ బ్రేక్స్‌ను ఈ వీడియో హైలెట్ చేస్తుంది.

అమ్మా, నాన్న ఆనంద విహారం



ఇన్‌స్టాగ్రామ్ యూజర్ వివేక్ వాఘ్ సర్‌ప్రైజ్ ట్రావెల్ ప్లాన్‌తో తల్లిదండ్రులను ఆశ్చర్యానందాలకు గురి చేశాడు. 'ఫ్లైయిట్‌లో మనం జైపూర్‌కు వెళుతున్నాం' అని చెప్పి తల్లిదండ్రులను ఎయిర్‌పోర్ట్‌కు తీసుకెళ్లాడు. పాస్‌పోర్ట్‌లను వారి చేతికి అందిస్తూ ఆఖరులో అసలు విషయం చెప్పాడు. తాము వెళుతున్నది జైపూర్ కాదని సింగపూర్‌కు అని తెలుసుకున్న వివేక్ తల్లిదండ్రులు ఆనందంలో మునిగిపోయారు. ఇది వారికి తొలి అంతర్జాతీయ ప్రయాణం. 'సీ దెయిర్ రియాక్షన్... సర్‌ప్రైజ్ ట్రిప్' కాప్షన్‌తో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో మూడు లక్షలకు పైగా వ్యూస్‌ను సొంతం చేసుకుంది.

సోషల్ మీడియా యూజర్‌లు, సెలబ్రిటీలు ఈ వీడియోను చూసి ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. యాక్టర్ జై భానుశాలి 'ప్రౌడ్ సన్. విషయం తెలిసిన తరువాత మీ తండ్రి ఇచ్చిన ఎక్స్‌ప్రెషన్ నాకు ఎంతగానో నచ్చింది. మా అబ్బాయి మమ్మల్ని సింగపూర్ తీసుకువెళ్లాడు అని ఆయన గర్వంగా స్నేహితులతో చెప్పుకోవచ్చు' అని కామెంట్ పెట్టారు.

ఇచట డిజిటల్ ఆమ్లెట్ డిజిటల్ పరోటా వేయబడును

అమ్లెట్లు ఎచట వేసెదరు? ఆలూ పరాట ఎక్కడ తయారుచేసెదరు?' అనే ప్రశ్నలకు 'ఇవి కూడా ప్రశ్నలేనా. స్టవ్ మీద ఉన్న పెనంపై వేస్తారు. చేస్తారు' అంటాం. అయితే ఒక టెక్ కంటెంట్ క్రియేటర్ మాత్రం మనం చెప్పే జవాబును మార్చే ప్రయత్నంలో ఉన్నాడు. సదరు ఈ క్రియేటర్ కంప్యూటర్ 'సిపియు'పై ఆమ్లెట్ వేశాడు. ఆ తరువాత మినీ పరోటా తయారుచేశాడు. వైరల్ అవుతున్న ఈ వీడియోను చూసి 'డిజిటల్ ఆమ్లెట్లు-పరోటాలు వచ్చేశాయి' అని మురిసిపోతున్నారు ప్రేక్షకమహాశయులు.



ఆహా...పోహ



ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతోమంది బ్లాగర్స్ మన దేశానికి వచ్చి స్థానికులతో హాయిగా కలిసిపోతారు. ఆ జ్ఞాపకాల వీడియోలను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తుంటారు. తాజాగా మన దేశానికి వచ్చిన రష్యన్ బ్లాగర్ చుగురోవా వీడియో వైరల్ అయింది. మహారాష్ట్రలోని చిన్నపాటి హోటల్‌కి వెళ్లిన చుగురోవా అక్కడ ఉన్న సూర్యవన్షి అనే మహిళను 'నమస్తే దీదీ' పలకరించి 'ఏం చేస్తున్నారు?' అని అడిగింది. 'పోహ' (అటుకుల ఉప్మా) అని చెప్పింది సూర్యవన్షి.

'నాకు కూడా నేర్పించరా?' అని చుగురోవా అడగగానే ఓకే చెప్పింది సూర్య. సూర్య డైరెక్షన్‌లో టమాటాలు, ఉల్లిగడ్డలు, పచ్చిమిర్చి...మొదలైనవి తరగడం నుంచి పెనంలో వేడి నూనెలో వేయడం వరకు ఎన్నో చేసి 'పోహ' ప్రాజెక్ట్‌ను విజయవంతంగా పూర్తి చేసింది చుగురోవా. ఆ తరువాత 'పోహ తినండి....వోన్లీ ఇరవై రూపాయలు మాత్రమే' అని హిందీలో అరిచింది. 'నమస్తే దోస్తో' కాప్షన్స్‌తో 'మేకింగ్ పోహ' వీడియోను ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసింది చుగురోవా.

మై ఛాయిస్!

భారతీయ మహిళలకు కుర్తాలు ఇష్టమైన దుస్తులు. వృత్తిరీత్యా టీషర్ట్‌లు ధరించడం అందరికీ సౌకర్యం కాకపోవచ్చు. అందుకే 'విమెన్స్ డే' సందర్భంగా జొమాటో తన మహిళా డెలివరీ పార్ట్‌నర్లకు ఎర్ర కుర్తాలను బహూకరించింది. ఇకపై వారు డ్యూటీలో నచ్చిన టీ షర్ట్‌గాని, కుర్తా గాని ధరించవచ్చు. ఈ సందర్భంగా చేసిన ప్రమోషన్ యాడ్ ఇంటర్‌నెట్‌లో కుతూహలం రేపుతోంది.

జొమాటోలో దేశమంతా మూడున్నర లక్షల మంది డెలివరీ పార్ట్‌నర్లు ఉన్నారు. అంటే ఫుడ్ డెలివరీ చేసే బోయ్‌లు. వీరిలో స్త్రీలు కేవలం 1500 నుంచి 2000 మంది మాత్రమే ఉన్నారు. టూ వీలర్ మీద వేళకాని వేళలో తిరగాల్సి రావడం వల్ల ఇదొక ఛాలెంజింగ్ జాబ్ అయ్యింది మహిళలకు. అయినప్పటికీ సవాలుగా తీసుకుని వందల ఆర్డర్లు డెలివరీ చేస్తున్న జొమాటో మహిళలు ఉన్నారు. వృత్తిరీత్యా వారు టీషర్ట్ ధరించాల్సి ఉంటుంది. అది అందరికీ సౌకర్యం కాకపోవచ్చు. అందుకే జొమాటో మొన్నటి విమెన్స్ డే రోజు కుర్తాలు బహూకరించింది. 'మీ చాయిస్. మీరు టీషర్ట్ వేసుకోవచ్చు లేదంటే కుర్తాలు వేసుకోవచ్చు' అని చెప్పింది. ఇందుకోసం ప్రమోషన్ యాడ్ చేస్తే మహిళా డెలివరీ పార్ట్‌నర్‌లు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. 'జేబులున్న కుర్తా నాకు నచ్చింది' అని ఒక మహిళ చెప్పింది. 'ఫోటోలు బాగా తీయండి' అని మరో మహిళ ఉత్సాహపడింది. 'పదండి అందరం మనాలి వెళ్దాం' అని మరో మహిళ ఉత్సాహ పరిచింది. కొత్త ఉపాధి మార్గంలో వెరవక నడిచే వీరందరినీ చూసి నెటిజన్లు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. దేశీయ దుస్తుల్లో బాగున్నారంటూ కితాబిచ్చారు.



హెల్త్

ఈ నెల 14న
వరల్డ్ కిడ్నీ డే



రకరకాల కిడ్నీ సమస్యలూ... పరిష్కారాలు!

ఇది వేసవి. డీ-హైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే కాలం. సాధారణంగా మూత్రపిండాల్లో (కిడ్నీల్లో) రాళ్లు వేసవిలో తరచూ బయటపడుతుంటాయి కాబట్టి ఈ సమస్యకు వేసవిని ఓ సీజన్‌గా పరిగణిస్తుంటారు. పైగా ఈనెల 14వ తేదీ 'వరల్డ్ కిడ్నీ డే' సందర్భంగా మూత్రపిండాల్లో రాళ్లలాంటి సాధారణ సమస్యలు మొదలుకొని, సీకేడీ వంటి మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలూ, వాటి పరిష్కారాలపై అవగాహన కోసమే ఈ కథనాలు.

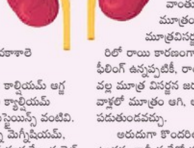


కిడ్నీలలో రాళ్లు...

కిడ్నీలో రాళ్లు ఎంత సాధారణ సమస్య అంటే ఒకరి 70 ఏళ్ల జీవిత కాలంలో 20% మంది పురుషుల్లో, 10% మంది మహిళల్లో ఏదో ఒక దశలో అవి కనిపిస్తాయి. అయితే రాళ్లు రావడమన్నది పురుషుల్లో ఎక్కువ. వాటి వల్ల కిడ్నీ దెబ్బతిని, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌కు దారితీసి, జీవితాంతం డయాలసిస్ మీద ఉండాల్సిన పరిస్థితి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే వాటి గురించి తెలుసుకుని, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడేందుకు అవకాశమున్నవారు జాగ్రత్త వహించాల్సిన అవసరముంది.

రాళ్లూ... రకాలు...

మన ఆహారంలో, తాగే పానీయాల్లో క్యాల్షియమ్ వంటి అనేక ఖనిజాలూ, లవణాలు ఉంటాయి. జీవక్రియలు జరిగే సమయంలో ఆగ్జలేట్స్, యూరిక్ యాసిడ్, సిస్టయిన్ వంటి స్ఫటికాలు ఏర్పడవచ్చు. అలాగే ఇంకొందరిలో రాళ్లు రూపొందే ప్రక్రియను అరికట్టే సిట్రేట్‌లు తక్కువగా ఉండవచ్చు. అలాంటివారితో పాటు... నీళ్లు తక్కువగా తాగే వారిలో లవణాలన్నీ ఒకేచోట కేంద్రీకృతమై క్రమంగా గట్టిబడి రాయిలా మారేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువ. దేహంలోని వడపోత ప్రక్రియ అంతా కిడ్నీలో జరుగుతుంది కాబట్టి ఇక్కడ రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశాలెక్కువ.



కిడ్నీరాళ్లలో ప్రధానమైనవి కాల్షియమ్ ఆగ్జలేట్స్ (70 – 80%). మిగతావి క్యాల్షియమ్ ఫాస్ఫేట్, యూరిక్ యాసిడ్, సిస్టెయిన్స్ వంటివి. ఇక ట్రిపుల్ ఫాస్ఫేట్‌గా పేరున్న మెగ్నీషియమ్, అమోనియమ్ ఫాస్ఫేట్‌లతో తయారయ్యే స్ట్రువైట్ అనే రాళ్లు చాలా అరుదుగా, పెద్దగా ఏర్పడతాయి. దాంతో స్ట్రువైట్ రాళ్లతో కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌కు అవకాశాలు ఎక్కువ. అంతేకాదు... కొన్నిసార్లు యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ బాధితుల్లో 'ప్రోటియస్ వల్గారిస్' అనే బ్యాక్టీరియా కారణంగా కూడా స్ట్రువైట్ రాళ్లు ఏర్పడి, మరింత సంక్లిష్టతలకూ, ప్రమాదాలకూ దారితీసే అవకాశముంది.

ఎవరిలో ఎక్కువ...?

◆ నీళ్లు చాలా తక్కువగా తాగేవాళ్లలో ◆ ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకునేవారిలో ◆ మాంసాహారాలూ, చక్కెరలు ఎక్కువగా తినేవారిలో ◆ ఊబకాయం ఉన్నవారిలో ◆ డయాబెటిస్, పేగు వ్యాధులు లాంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో ◆ క్రోన్స్ డిసీజ్, ఇన్‌ఫ్లమేటరీ బవెల్ సిండ్రోమ్, యూరిక్ యాసిడ్ మోతాదులు ఎక్కువగా పెరిగే గౌట్, పాలీసిస్టిక్ కిడ్నీ డిసీజ్, రీనల్ ట్యూబ్యులార్ అసిడోసిస్, హైపర్‌పారాథైరాయిడిజమ్ వంటి సమస్యలున్న వారిలో ◆ సిప్రోఫ్లాక్సిన్ వంటి కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్, సల్ఫా డ్రగ్స్, హెచ్‌ఐవీ మందులు వాడే వాళ్లతో పాటు, బరువు తగ్గడానికి బేరియాట్రిక్ సర్జరీ (అందులోనూ రూక్స్-ఎన్-వై గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్) చేయించుకున్నవారిలో.

లక్షణాలు...

నడుము లేదా వీపువైపు ఉరఃపంజరం కింది భాగంలో భరించలేనంత తీవ్రమైన నొప్పి. ఒక్కోసారి ఈ నొప్పి పక్కలకూ, కిందివైపునకూ, పొట్ట వైపునకూ, కొందరు పురుషుల్లో వృషణాల సంచివైపునకూ పాకుతుంది. ఇది అలలు అలలుగా వస్తూ పోతూ ఉంటుంది. నొప్పితో పాటు... ◆ వికారం లేదా వాంతులు ◆ జ్వరం ◆ మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం ◆ మూత్రవిసర్జనలో మంట ◆ కొందరిలో రాయి కారణంగా మూత్రం వస్తున్న ఫీలింగ్ ఉన్నప్పటికీ, రాయి అడ్డుపడుతుండటం వల్ల మూత్ర విసర్జన జరగకపోవచ్చు. ఇలాంటి వాళ్లలో మూత్రం ఆగి, ఆగి చుక్కలు చుక్కలుగా పడుతుండవచ్చు.

అరుదుగా కొందరిలో ఎలాంటి లక్షణాలూ ఉండవు. కానీ మరేదో సమస్యతో డాక్టర్ దగ్గరికి వచ్చి, పరీక్షలు చేయించినప్పుడు చాలా పెద్దరాయి కారణంగా అప్పటికే కిడ్నీ చాలావరకు చెడిపోయిన సందర్భాలూ ఉన్నాయి.

నిర్ధారణ...

మూత్రపిండాలు, యురేటర్, బ్లాడర్‌ల సీటీ స్కాన్, ఎక్స్-రే, అవసరాన్ని బట్టి అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలతో కిడ్నీలో రాళ్లను కనుగొంటారు. కొన్నిసార్లు మూత్రపరీక్ష, కిడ్నీ ఫంక్షన్ పరీక్ష అవసరం కావచ్చు.

చికిత్స...

◆ రోజుకు కనీసం 3 నుంచి 4 లీటర్ల నీరు తాగమని బాధితులకు సూచిస్తుంటారు. దాంతో రాయి రూపొందడానికి వీల్లేకుండా లవణాలు ఎప్పటికప్పుడు మూత్రంలో కొట్టుకుపోవడంతో పాటు... కొన్నిసార్లు రాయి దానంతట అదే బయట పడేందుకు అవకాశముంటుంది. ◆ ఉప్పు, మాంసాహారం తగ్గించమని సూచిస్తుంటారు. అలాగే కొందరిలో రాయి ఏర్పడటానికి దోహదం చేసే పాలకూర, టమాటాకు దూరంగా ఉండమని సూచిస్తారు. ఇది కేవలం కిడ్నీలో రాయి ఏర్పడేందుకు అవకాశమున్నవారికి మాత్రమే. మిగతా ఆరోగ్యవంతులు వీటిని నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

ఇక శస్త్రచికిత్సల విషయానికి వస్తే...

◆ **యురేటరోస్కోపిక్ రిమూవల్ :** ఎండోస్కోప్ సహాయంతో బ్లాడర్‌లోకీ, కిడ్నీ నుంచి బ్లాడర్ వరకు ఉండే నాళాలైన యురేటర్లలోంచి ఈ ప్రక్రియ ద్వారా రాళ్లు తొలగిస్తారు.

◆ **ఎక్స్‌ట్రా కార్పోరియల్ షాక్ వేవ్ లిథోట్రిప్సీ :** రాళ్లు పెద్దవిగా ఉంటే ఈ షాక్ వేవ్స్ సహాయంతో వాటిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా /పౌడర్‌గా పొడిపొడి చేస్తారు. దాంతో రాళ్ల పౌడర్ మూత్రంలో వెళ్లిపోతుంది.

◆ **పర్క్యుటేనియస్ నెఫ్రోలిథోటమీ (పీసీఎన్‌ఎల్)** : ఈ ప్రక్రియలో నడుం పక్క భాగం నుంచి కిడ్నీలోకి ఒక పైప్‌ను రాయి ఉన్నచోటికి పంపి, ఆ పైప్ ద్వారా రాయిని బయటకు తీసుకొస్తారు.



డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్ ముక్కు,
కన్సల్టెంట్ నెఫ్రాలజిస్ట్.

క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ -సీకేడీ

క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (సీకేడీ)కి మొదటి కారణం మధుమేహం, రెండోది దీర్ఘకాలిక రక్తపోటు. మూడో కారణం గ్లోమరులార్ డిసీజ్. ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో మూత్రంలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా పోతుంటుంది. ఫలితంగా కాళ్లవాపు, ముఖం వాచినట్లుగా ఉండటం, మూత్రం నురగలా రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరిలో కారణాలేమీ లేకుండానే కిడ్నీలు దెబ్బతినవచ్చు. కిడ్నీలోని మూత్రనాళాలను దెబ్బతీసే ఇంటస్టిషియల్ వ్యాధులు, కొన్ని జన్యుపరమైన జబ్బులు, ఇన్ఫెక్షన్లు, కొన్నిసార్లు కిడ్నీలో రాళ్లు కూడా క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (సీకేడీ)కి కారణం. అయితే ఈ కారణాలన్నింటిలోనూ డయాబెటిస్, హైబీపీ వల్లనే 70- 80 శాతం కిడ్నీవ్యాధికి దారితీస్తాయి.

ఎవరెవరిలో... ఎందువల్ల : చిన్నపిల్లల్లో సీకేడీ ఉందంటే అది జన్యుపరమైన జబ్బుల వల్ల వచ్చిందేమోనని చూడాలి. మధ్యవయసు వారిలోనైతే... ఇందుకు అదుపులో లేని డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు కారణమని అనుమానించాలి.

లక్షణాలు : వికారం / ఆగకుండా వాంతులు ◆ ఎప్పుడూ నీరసంగా ఉండటం,

◆ కాళ్లవాపులు, ◆ ముఖం వాపు, ◆ ఆకలి తగ్గడం ◆ ఊపిరి అందకపోవడం / ఆయాసం ◆ రాత్రివేళ మూత్రం కోసం ఎక్కువగా నిద్రలేవాల్సి రావడం, మూత్రం చుక్కలు చుక్కలుగా తక్కువగా రావడం, ◆ మూత్రంలో రక్తస్రావం... వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కిడ్నీలు 50 శాతం దెబ్బతిన్న తర్వాతే బయటపడవచ్చు.

చికిత్స : క్రమం తప్పకుండా డయాలసిస్ చేయించుకోగలిగినప్పుడు కిడ్నీ బాధితులు ఓ సాధారణ వ్యక్తి జీవించినంత కాలం జీవించవచ్చు. డయాలసిస్‌లో రెండు రకాలు. మొదటిది హీమో డయాలసిస్; రెండోది పెరిటోనియల్ డయాలసిస్.

హీమో డయాలసిస్ : ఇది యంత్రం ద్వారా రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియ. వారానికి మూడు సార్లు రోజు విడిచి రోజు డయాలసిస్ కేంద్రానికి వెళ్లి చేయించుకోవాలి. ఈ ప్రక్రియకు నాలుగు గంటలు పడుతుంది.

పెరిటోనియల్ డయాలసిస్: ఇది ఇంట్లోనే చేసుకునే డయాలసిస్. దీన్నే 'కంటిన్యువస్ అంబులేటరీ పెరిటోనియల్ డయాలసిస్' (సీఏపీడీ) అని కూడా అంటారు.

కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్రచికిత్స : కిడ్నీ తొంభై శాతం పాడైనప్పుడు మాత్రమే కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్రచికిత్సను చివరి ఆప్షన్‌గా డాక్టర్లు సూచిస్తారు.



డయాలసిస్ ప్రతీకాత్మక చిత్రం

కిడ్నీలను పదిలంగా కాపాడుకోవాలంటే...



◆ డయాబెటిస్, హైబీపీ ఉన్నవారు కచ్చితంగా వాటిని నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. మధుమేహం ఉన్నవారు మూడు నెలలకో సారి హెచ్‌బీఏ1సీ పరీక్షను చేయిస్తూ... రీడింగ్స్ 6.5 కంటే తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. హైబీపీ ఉన్నవారు తమ బీపీని 130/80 ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ◆ రక్తంలో కొవ్వులు, కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇందుకు కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండే మాంసాహారం తక్కువగా తీసుకుంటూ... శాకాహారం, ఆకుకూరలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ◆ మన ఆహారంలో ఉప్పును చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఉప్పు ఎక్కువ మోతాదులో ఉండే బేకరీ ఐటమ్స్, పచ్చళ్లు, అప్పడాలు, నిల్వ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ◆ ఆగ్జలేట్స్ ఎక్కువగా ఉండే గింజ ధాన్యాలు, సోయా బీన్స్, చాక్లెట్ల వంటి వాటిని తగ్గించాలి. ◆ క్యాల్షియం సప్లిమెంట్లను కూడా తగిన మోతాదులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అలాగే క్యాల్షియం సిట్రేట్‌కు కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నివారించే లక్షణం ఉంది. నిమ్మజాతి పండ్లు, ఆరెంజ్ జ్యూస్ వంటివాటివి డాక్టర్ల సూచనల మేరకు తీసుకోవాలి. ◆ అధిక బరువు ఉన్నవారు బరువు తగ్గించుకోవాలి. ◆ పొగతాగడం పూర్తిగా మానేయాలి. ◆ ఆల్కహాల్ వల్ల ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. దాంతో దేహంలో నీళ్లు తగ్గి డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడడానికి అవకాశమిస్తుంది. కాబట్టి ఆల్కహాల్ పూర్తిగా మానేయాలి. కూల్‌డ్రింక్స్‌కూ దూరంగా ఉండటం మంచిది. ◆ ఏవైనా మందులు లేదా విష పదార్థాలు ఒంట్లోకి రాగానే వాటిని విరిచేసి, వడపోసి బయటకు పంపే బాధ్యతలు కాలేయం, కిడ్నీలవే. నొప్పి నివారణ మందుల వంటి కొన్ని ఔషధాలు దీర్ఘకాలంలో కిడ్నీలను దెబ్బ తీసే అవకాశం ఉన్నందున డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు లేకుండా ఏ రకమైన 'ఓవర్ ద కౌంటర్ డ్రగ్స్' వాడకూడదు. ◆ మూత్రం ఇన్ఫెక్షన్స్‌ని సరైన పద్ధతిలో, సరైన మందులతో, సరైన సమయంలో వైద్యం చేయించుకుని, పూర్తిగా తగ్గేలా చూసుకోవాలి. ●

